

## Improving lactation تحفيز افراز اللبن في الرضاعة

١. الاكثار من شرب الماء (٨ - ١٠ أكوب من الماء يومياً)
٢. تناول المنتجات الغنية بالكالسيوم مثل الألبان و الخضروات مثل الخس و الجرجير
٣. Herbal preparations ↑ milk production

Lactomax caps

30 caps .. 20 LE

Herbana caps

20 caps .. 17.5 LE

كبسولة ٣ مرات يومياً

## Breast care during lactation العناية بالثدي أثناء الرضاعة

- إرضاع الطفل باستمرار هو افضل طريقة لمنع احتقان الثدي  
في حالة التوقف عن الرضاعة ليوم أو أكثر يفضل عصر الثدي لمنع تجبن اللبن و احتقان الثدي و الذي قد يؤدي لحدوث خراج
- تشققات حلمة الثدي Cracked nipples

- كريم مرطب و أشهرهم

Pure-Lan cream

12 LE

Panthenol cream

4.5 LE

دهان مرتين يومياً على الحلمة مع مراعاة تنظيف الحلمة جيداً قبل الرضعة التالية

- في حالة الاشتباه بوجود التهاب بكتيري يستخدم كريم مضاد حيوي

Fuciderm cream

6 LE

دهان مرتين يومياً على الحلمة مع مراعاة تنظيف الحلمة جيداً قبل الرضعة التالية

- التهاب و احتقان الثدي Engorged breast & Mastitis

لو علامات احتقان أو التهاب الثدي موجودة مثل احمرار - ألم - سخونة بالجلد  
يفضل البدء بمضاد حيوي لمنع حدوث خراج بالثدي

Hibiotic 1 gm tab

قرص كل ١٢ ساعة لمدة أسبوع